

SOMMARIO

DISCLAIMER.....	8
ISTRUZIONI SULL'USO DEL TESTO	9
INTRODUZIONE.....	10
IL FUNZIONAMENTO DELLA MENTE	12
LA METAFORA DELLA CARROZZA.....	12
I PROGRAMMI MENTALI	15
ANATOMIA DELLA MENTE	17
LA DINAMICA DEL CERVELLO SECONDO UNA VISIONE "SPIRITUALE"	17
BIOENERGETICA, QUESTA SCONOSCIUTA!	20
UN PO' DI CHIMICA!	24
LE SOSTANZE DELLA FELICITÀ	24
IL SISTEMA NERVOSO IN BREVE	25
LA MAPPA PSICOSOMATICA PNEI: IL SÉ E LE NEUROPERSONALITÀ	27
.....	28
L'IPOTESI NEUROPERSONALITÀ COME "SISTEMA FUNZIONALE PSICOSOMATICO"	29
<i>Serotonina</i>	29
<i>Dopamina</i>	30
<i>Adrenalina</i>	31
<i>Noradrenalina</i>	31
<i>Cortisolo</i>	32
<i>Ossitocina</i>	33
<i>Endorfina</i>	33
<i>I quattro tipi principali di endorfine</i>	34
<i>GABA (Acido gamma-amminobutirrico)</i>	35
LA RESPIRAZIONE.....	37
COLLEGAMENTO CON SISTEMI ED APPARATI	39
OSTACOLI AD UNA CORRETTA E SANA RESPIRAZIONE: LE NOSTRE DIFESE	40
RESPIRO E PSICHE.....	42
LE FASI DELLA RESPIRAZIONE ED I LORO SIGNIFICATI	42
ALCUNE PREMESSE	46
PRATICA DELLA RESPIRAZIONE	47
<i>La respirazione clavicolare o respirazione alta</i>	48
<i>La respirazione ritmica o pranica – Metodi del Pranic Healing</i>	48
<i>La respirazione Yogica Completa</i>	51
<i>La respirazione a narici alternate – La tecnica di respirazione che stimola la vitalità: la tecnica di Pranayama</i>	54
<i>La Respirazione a Cicli Incrociati</i>	59
PRESENZA MENTALE E CORPOREA: LA MINDFULNESS	61
MINDFULNESS IN OCCIDENTE	63
BASI SCIENTIFICHE E FUNZIONAMENTO	64
ALCUNI EFFETTI DELLA MINDFULNESS	65

LA PRATICA.....	67
UN PRIMO ESERCIZIO: L'ESERCIZIO DEL CHICCO D'UVA PASSA	67
LA PRATICA VERA A PROPRIA	68
<i>Tempistica: formare l'abitudine</i>	69
<i>I sette pilastri per la pratica della consapevolezza</i>	70
<i>Il body scan</i>	71
EFT – EMOTIONAL FREEDOM TECHNICS	72
SU COSA SI BASA EFT (ED IN GENERALE LE TECNICHE ENERGETICHE)	72
LE BASI SCIENTIFICHE	73
LA SCIENZA CONVALIDA L'ESISTENZA DEI MERIDIANI	74
LA PRATICA.....	77
I PUNTI	78
LE STRATEGIE DI EFT	81
SECONDA STRATEGIA	82
APPROFONDIMENTO SUI MERIDIANI ENERGETICI:	84
FUNZIONI E SIGNIFICATI	84
IL FLUSSO ENERGETICO ALL'INTERNO DEI MERIDIANI	85
COPPIE DI MERIDIANI E FUNZIONI.....	85
ONDE CEREBRALI	97
ONDE CEREBRALI E STATI DI COSCIENZA.....	98
IL POTERE DEL SUONO	103
I MANTRA	107
<i>Il mantra OM</i>	108
<i>Consigli per una corretta esecuzione dei Mantra</i>	109
<i>Mantra personali</i>	110
<i>La Gratitudine</i>	114
SINCRONIZZAZIONE EMISFERICA CEREBRALE E COERENZA NEUROPSICHICA.....	117
MBRAINING E TAI.....	119
MBRAINING: LE TECNICHE PER ALLINEARE IL PENSIERO, LE EMOZIONI E LE AZIONI.....	119
I 3 DANTIAN ED I 3 CERVELLI: CORRISPONDENZE	121
<i>Primo cervello</i>	121
<i>Secondo cervello</i>	123
<i>Terzo cervello</i>	127
TIPI DI CONNESSIONE TRA I TRE CERVELLI.....	129
CENNI DI NEUROSCIENZE E NEUROANATOMIA.....	130
<i>Connessione tra emozioni e meccanismi cerebrali</i>	132
<i>Preoccupazioni economiche</i>	135
<i>Frustrazioni lavorative</i>	135
<i>Problemi di salute</i>	135
<i>Traffico</i>	135
<i>Un esempio: il meccanismo della paura</i>	137
TAI - TECNICHE DI ALCHIMIA INTERIORE	143
PREPARARSI A TAI	145
LE FRASI	146
IL POTERE DELL'INTENZIONE	146

LE META-DOMANDE.....	148
IL METODO DI BASE	149
MOLTEPLICI APPLICAZIONI DI TAI.....	151
IL METODO RAPIDO	152
CONCLUSIONI.....	153
BIBLIOGRAFIA.....	156
NOTE	158

Il funzionamento della mente

La metafora della carrozza

Le dinamiche interiori dell'uomo possono essere paragonate alla metafora della carrozza di Gurdjieff (filosofo, scrittore e mistico armeno). In base a questa analogia l'essere umano nei suoi elementi costitutivi è paragonato ad un insieme formato da un carro, un cavallo, un cocchiere che guida il cavallo ed il padrone del carro, che vi sta seduto sopra. Ogni elemento ha un significato simbolico, come vediamo nella figura 1.

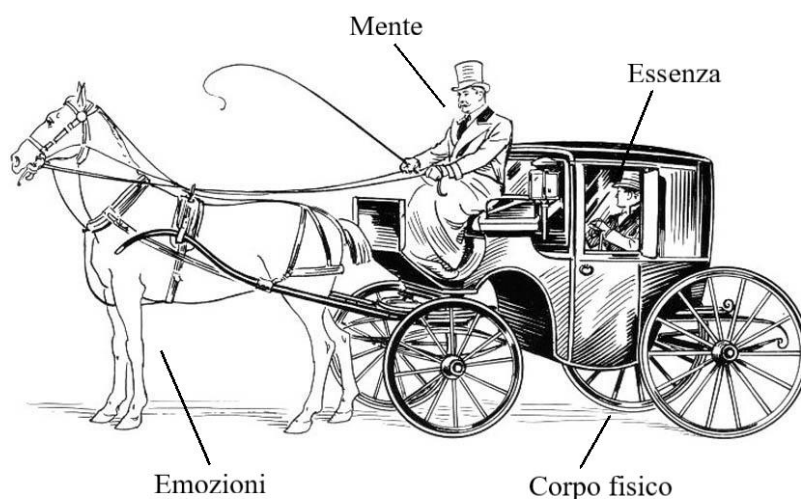


Figura 1: La metafora della carrozza

Carro = il corpo fisico

Cavallo = le emozioni

Cocchiere = la mente

Padrone del carro = l'essenza di ciò che siamo veramente

L'insieme formato da corpo fisico, emozioni e mente costituisce ciò che spesso viene chiamato *personalità* o *ego*.

- Il corpo fisico/ carro: le condizioni del corpo fisico dipendono dall'opera di manutenzione che vi presta un cocchiere intelligente, ma anche dal modo in cui esso è trainato dal cavallo. Dato che le condizioni del nostro corpo fisico sono facilmente osservabili e misurabili, esso potrà fornire preziose indicazioni sul grado di padronanza posseduto dal cocchiere.
- Le emozioni/cavallo: nel termine *emozione* è contenuta la parola *mozione* cioè moto, movimento. Sono le emozioni che permettono il movimento attraverso il fenomeno del desiderio, anche se i tipi

di desiderio possono essere molto diversi. Le emozioni costituiscono un vasto serbatoio di energia accessibile ad ogni parte di noi ed è proprio per questo che il cavallo le rappresenta: lui possiede le energie necessarie per tirare il carro, il che lo rende essenziale per la realizzazione del viaggio.

- La mente/cocchiere: la mente è la sede dei processi di pensiero. Il cocchiere ha quindi una serie di funzioni che sfruttano la grande intelligenza della mente: 1) trasmettere al padrone-maestro del carro le informazioni che provengono dall'esterno; 2) ascoltare gli ordini dati dal padrone in risposta alle informazioni trasmesse; 3) dominare fermamente il carro per guidarlo nella direzione indicata dal padrone; 4) prendersi cura con intelligenza del carro. Il ruolo della mente è quindi fondamentale, essa funge da legame tra il maestro interiore (o Sé superiore) e l'Ego, affinché quest'ultimo possa esprimere concretamente la volontà del maestro interiore. Il comportamento del cavallo dipende essenzialmente dal modo in cui esso è condotto dal cocchiere, ciò significa che i nostri stati emozionali sono in gran parte dovuti ai nostri pensieri e non a ciò che succede all'esterno di noi, come invece siamo abituati a credere.
- Essenza/padrone del carro: così come è evidente che possediamo un corpo fisico, delle emozioni, dei pensieri, è altrettanto evidente che siamo anche *qualcos'altro*. I nomi attribuiti a questa parte interiore ed essenziale dell'essere umano sono diversi e variano in base alla cultura. Nella nostra cultura il più frequente è il termine *anima* che qui non verrà usato in riferimento al suo significato religioso, ma a quello di *essenza* come espressione, appunto, di ciò che anima ogni cosa. Quindi il Sé o anima è considerato l'aspetto dell'essere umano in cui albergano le più alte qualità del cuore e della mente che sia possibile concepire.

“Questo modello di funzionamento è da considerarsi uno strumento che può aiutarci a cogliere la realtà misteriosa della vita, delle relazioni e ad acquisire una padronanza sempre più grande del nostro destino. Secondo questo modello il funzionamento ideale dell'uomo prevede che il padrone del carro (il maestro o il Sé), depositario di ogni conoscenza e saggezza, trasmetta sotto forma di idee le sue direttive al cocchiere (la mente), un tipo sveglio e aperto che le trasforma in pensieri ispirati, necessari ad eseguire perfettamente la volontà del suo signore. La volontà del cocchiere e quella del padrone sono un tutt'uno. Questo contatto diretto permette al cocchiere di disporre di tutta l'intelligenza e la competenza necessaria ad una totale padronanza del cavallo (le emozioni). In questo modo tutto quanto il tiro (l'Ego) è sempre condotto in maniera armoniosa ed efficace lungo il percorso stabilito dal padrone, senza smarrirsi in strade pericolose o senza uscita. Il cavallo, domato alla perfezione, rimane in possesso di tutta la sua forza (potenziale emozionale totalmente disponibile) ed è in grado di tirare il carro velocemente, oltre che armoniosamente ed efficacemente (potenziale creativo al meglio delle sue possibilità); il che, sommato ad un modo intelligente di condurre il veicolo, ne assicura le buone condizioni (buona salute e grande energia fisica a disposizione). Nel mondo materiale l'insieme dei sistemi mentale, emozionale e fisico, cioè l'Ego, si trova a totale servizio dell'espressione della volontà del padrone, la nostra essenza, e si possono manifestare concretamente le più nobili qualità del cuore e della mente che il padrone reca in sé: intelligenza superiore, saggezza, compassione, ispirazione, eccetera. Viviamo in una condizione di pienezza, creatività, potenza e amore che niente e nessuno può alterare; siamo in grado di far fronte alle difficoltà e alle sfide della vita con saggezza, intelligenza, calma e centratura. In particolare il cavallo (il nostro sistema emozionale conscio ed inconscio) rimane aperto e sensibile, pur senza lasciarsi disturbare da altri cavalli o carri che passano, condotti più o meno bene dai cocchieri di coloro che percorrono il cammino dell'esistenza insieme a noi. Se assolutamente ben condotto, il nostro cavallo può proseguire la sua strada *qualsiasi siano il comportamento degli altri e le circostanze esterne*. Le nostre relazioni, esenti da sommovimenti emozionali, sono feconde e felici e diventano occasioni naturali per celebrare il viaggio della vita. Abbiamo a disposizione tutta l'energia per creare e far risplendere pienamente la nostra luce nel mondo. Tutto ciò costituisce sicuramente un ideale che sarebbe bello realizzare... ma come funziona invece l'uomo di solito? Non possediamo ancora questa padronanza istantanea. Finora il cocchiere ha dovuto condurre il tiro

relativamente da solo lungo il cammino evolutivo, perché aveva sviluppato ben poco il contatto con il padrone del carro. Ora, un cocchiere senza connessione con il padrone, ha un modo di “funzionare” molto limitato; dispone di un sistema di conoscenze, ma esso è automatico e molto rudimentale, e senza la saggezza e il discernimento del padrone, il cocchiere non è capace di svolgere veramente le sue funzioni in maniera efficace, armoniosa e creativa, e così pure di dominare bene il cavallo, sicché di solito è il cavallo a dominare lui. Il caos e le difficoltà quotidiane che viviamo oggi giorno, sia a livello individuale che planetario, provengono direttamente da questo funzionamento limitato. Le interazioni tra i differenti aspetti dell'essere umano sono sicuramente molto complesse. In compenso, applicando le ultime scoperte scientifiche ai fenomeni della coscienza, potremmo, al di là di ogni sistema di credenze, gettare nuova luce sui sistemi della psiche umana e, partendo di lì, rendere molto più facile governare le nostre dinamiche interiori, raccogliendone i frutti nel quotidiano. In questo inizio del XXI secolo, la realizzazione di questa padronanza è più che una semplice speranza, è una reale possibilità: abbiamo a disposizione conoscenze e mezzi. È venuto il momento di restituire al padrone del carro, la nostra essenza, il pieno potere che gli spetta. Questo cambiamento di direzione non è pura teoria: se riusciremo ad integrarlo veramente nel quotidiano ci spingerà ad una rivoluzione della coscienza umana tale da creare in modo naturale un mondo completamente nuovo, sia per noi che per l'intera umanità.”¹

Da un punto di vista neurologico questi personaggi/funzioni della psiche hanno una determinata corrispondenza:

- Carro = materia del corpo fisico
- Cavallo = emozioni primitive corrispondenti all'amigdala² e al cervello limbico³
- Cocchiere = la mente/i pensieri corrispondono ai lobi prefrontali e alla corteccia cerebrale
- Padrone del carro = essenza di ciò che siamo veramente

In base ai suoi limiti percettivi, cioè a seconda del suo grado di evoluzione, il cocchiere può frustrare il suo cavallo a caso facendolo partire in una direzione sbagliata (l'amigdala ha il sopravvento sulla corteccia ed il cavallo si imbizzarrisce) oppure aver acquisito la capacità di dominarlo, almeno fino ad un certo punto (i lobi frontali si sono sviluppati).

I programmi mentali

Alla base di tutte le tecniche descritte in questo testo c'è un punto comune: i programmi mentali. Per programmi o schemi mentali si intendono “tutti quei condizionamenti neurofisiologici che conducono ad una certa conclusione seguendo uno schema bio-logico, cioè logico per la biologia.” Il cervello è una macchina studiata per risparmiare energia e, dato questo fine, esso elabora una serie di risposte predefinite: il cervello memorizza le soluzioni a problemi che considera come già risolti, in modo da utilizzare meno energia per ottenere il risultato desiderato. Più si ragiona e più si consuma energia, infatti si sa che ragionare fa bruciare zuccheri! (lo sanno bene gli studenti o chi svolge molto lavoro mentale: ad un certo punto sente il bisogno di ingerire zuccheri). Per il cervello è più facile e meno dispendioso richiamare un dato alla memoria, piuttosto che ricalcolare tutto da zero. Alcune volte il cervello impara delle soluzioni-scorticatoia che, in realtà, ci ostacolano perché non considerano nuovi possibili dati che modificano la situazione attuale. Data una certa condizione è giusta una certa risposta: questo meccanismo, invisibile ed automatico, agisce senza la nostra consapevolezza. Questi programmi mentali ci influenzano su tutti i livelli: visivo, uditivo ed anche logico. Ad esempio, il cervello elabora le immagini in modo totalmente diverso in base all'ambiente di nascita: la cultura non influenza solo ciò che pensiamo, ma anche ciò che vediamo. Interpretiamo la realtà secondo il nostro modo di pensare, inconsapevolmente. Ciò che pensiamo prima di guardare qualcosa, influenza le interpretazioni di ciò che stiamo guardando. I programmi mentali, i preconetti, non si limitano ad alterare la percezione di ciò che vediamo, ma alterano anche ciò che sentiamo: questo accade anche quando ci sono in ballo ragionamenti complessi che portano a prendere decisioni importanti. I programmi mentali hanno anche la capacità di influenzare il futuro, immettendo nell'etere le intenzioni. Per questo è importante imparare a conoscere la nostra mente. Essa si programma continuamente: è come un registratore sempre acceso, ma tiene in memoria solo ciò che ritiene utile, facendo continuamente associazioni. Per scegliere cosa è rilevante ricordare, la mente usa due parametri fondamentali:

1. La ripetizione: meccanismo più lento. Biologicamente usare un collegamento neurale tante volte lo rafforza e lo rende automatico e naturale.
2. La forte associazione: meccanismo più veloce. Ad esempio la mano sul fuoco: il forte dolore “scrive” un'informazione su quella che viene definita *corsia preferenziale rossa*, un collegamento neurale di grande importanza perché associato ad una sensazione forte (emozione, dolore eccetera). In questo caso basta una sola volta perché l'informazione (il fuoco brucia, non toccarlo!) venga memorizzata a lungo termine e ritenuta importante.

Entrambe le strade sono importanti, ma con la ripetizione è possibile essere molto precisi nei concetti che si installano nella mente (non solo concetti “di pancia” ma anche concetti razionali). Il più importante ed efficace metodo di programmazione è il mantra (ne parlerò più avanti) perché plasma la mente ed apre nuove strade neurali.

Come si fa a contrastare un programma mentale poco utile o addirittura nocivo?

Nel cervello non esiste la cancellazione, una certa informazione rimane finché viene ritenuta importante. Quello che si può fare è “nasconderla” o farla passare in secondo piano. Questo perché il cervello funziona per accumulo di informazioni e l'unico modo è immettere l'informazione giusta, uguale e contraria con i due metodi di associazione sopra descritti. L'installazione di una nuova informazione influenzerà tutti i collegamenti che quella precedente aveva creato e lavorerà sulle convinzioni limitanti indirettamente,

sfruttando ciò che già c'è nella mente. Il fine è quindi quello di unire al problema una risposta utile, potenziante anziché quella presente che è, o è diventata, de-potenziante e quindi non funzionale all'evoluzione e al benessere.

È importante ricordare che riprogrammare anni ed anni di schemi ed abitudini mentali è un lavoro che necessita di tempo ed onestà con se stessi. Questo è il punto di partenza per evitare di perdere tempo ed energie inutilmente. So che potrebbe spaventare il pensiero di un così grande lavoro davanti, ma può essere fatto a piccoli passi e con fiducia nelle proprie risorse e potenzialità. La tua vita non può che riceverne beneficio, anche a piccole dosi. Meglio cominciare con poco, che non cominciare affatto.

I Mantra

La parola Mantra letteralmente significa strumento per la mente, ed è qualcosa in grado di indurre una diversa natura vibrazionale. Il Mantra o Mantram (come viene chiamato in alcune regioni dell'India) è una potente e breve formula sonora spirituale che ha la capacità di trasformare la coscienza. Non c'è nulla di ipnotico o di magico, è solo una questione di pratica e soprattutto di perseveranza se non si ottengono subito i risultati sperati. Nella pratica dei Mantra stiamo richiamando il più grande potere che siamo in grado di concepire: possiamo chiamarlo Dio, Realtà Ultima o Sé Interiore; qualunque nome gli attribuiamo, esso rappresenta la parte migliore che c'è in noi. Il Mantra ha una funzione calmante a livello mentale ed è uno dei modi più semplici per manifestare la presenza del "divino". La ripetizione del Mantra è una antica tecnica dinamica con la caratteristica di possedere un potere cumulabile, infatti più lo si ripete più esso affonda le proprie radici nella nostra coscienza, tanto che continueremo a ripeterlo mentalmente senza nemmeno rendercene conto. Per quanto riguarda la scelta del Mantra questa dipende sicuramente dalla società e quindi dalla cultura in cui si è cresciuti, se si è cattolici è possibile che si prediliga un Mantra cattolico; è anche vero però che ci sono persone che, proprio per questo tipo di aspetto, sono refrattarie a determinati Mantra. In questo caso si possono utilizzare delle formule che non presentano il nome implicito della divinità. I pensieri e le emozioni sono l'essenza stessa della vita. Esprimere attraverso le vibrazioni sonore quello che pensiamo, sentiamo e vogliamo è una pratica spirituale conosciuta da migliaia di anni. La filosofia indiana definisce questa pratica Mantra Yoga. La ripetizione di queste vibrazioni positive è "meditazione", perché non si tratta di un gesto meccanico che riguarda solo la bocca, ma richiede attenzione e grazia, è una pratica spirituale completa. La meditazione accompagnata da vibrazioni sonore è molto potente e da migliaia di anni, in India, viene raccomandata come pratica essenziale dello Yoga. Yoga letteralmente vuol dire unione, unione tra corpo, mente e spirito. Oggi Yoga andrebbe tradotto con la parola olistico. Negli ultimi decenni la medicina occidentale ha scoperto che il cervello non è un'unità, ma è diviso in due emisferi separati con funzioni e caratteristiche diverse che non è sempre facile armonizzare. L'emisfero sinistro è considerato la sede dei pensieri e quello destro delle emozioni; ogni azione è condizionata, influenzata da pensieri o da emozioni ad essa riferiti. Lo scopo della ripetizione dei Mantra è raggiungere e mantenere l'equilibrio psicosomatico tra la nostra parte maschile e quella femminile, requisito fondamentale per vivere in modo pieno e soddisfacente. Il Mantra serve a controllare questi pensieri. Di frequente i conflitti che rendono difficile la concentrazione sono alla base di gravi disturbi fisici e fin troppo spesso ci fanno sprofondare nella depressione. La maggior parte della gente non intravede alcun modo di cambiare la situazione, alla fine la accetta come un fatto inevitabile, ma in realtà è solo un condizionamento. Nel profondo di noi stessi abbiamo immense risorse che possiamo utilizzare per avere il controllo della nostra mente, senza intenderlo come un atteggiamento freddo e rigido. Molte persone pensano che un controllo impedirebbe il libero scorrere dei pensieri eppure a nessuno viene in mente di mettere in discussione la necessità del controllo e della disciplina quando ci si deve impadronire di abilità di tipo fisico. Bisogna saper superare le barriere tra conscio ed inconscio attraverso un processo che i grandi mistici chiamano calmare o fermare la mente, cioè porre ogni processo mentale sotto il nostro completo controllo anche a livelli mentali più profondi. Più la mente diventa calma e stabile, più riusciamo a realizzare, nella vita quotidiana, il nostro vero diritto alla sicurezza, alla gioia e ad acquistare quell'instancabile energia nell'operare per il benessere del prossimo. Quando siamo preoccupati, inquieti o mossi da un bisogno urgente di soddisfazione personale a spese del nostro prossimo, il Mantra può trasformare queste emozioni in una fonte di forte potere e aiutarci a non agire e parlare impulsivamente: questo non significa reprimere le emozioni, bensì usarle, invece di farci usare da esse. Un'enorme quantità di energia vitale viene dispersa nell'oscillazione della mente tra ciò che ci è gradito e ciò che non lo è, quando siamo prigionieri di preferenze e avversioni, di opinioni ferme e abitudini rigide non possiamo agire al nostro meglio né conoscere una vera sicurezza. Viviamo alla mercé di circostanze esterne: se le cose vanno come diciamo allora siamo contenti, in caso contrario siamo depressi. È difficile modificarsi, essere elastici e accettare qualunque cambiamento, ma possiamo provarci. Le persone che hanno sviluppato questa preziosa qualità

sono in grado di riprendere la loro posizione ogni volta che la vita prova ad abatterle. Il Mantra serve anche a tramutare i diversi sentimenti come le preoccupazioni, la paura, l'ansia, l'ira, l'impazienza o i desideri e a convertirli in qualcosa di più utile.

I Mantra in Sanscrito

Il Sanscrito è considerato la lingua più antica del mondo e viene chiamata da molti studiosi la Lingua Madre. In India questo antichissimo linguaggio spirituale, risalente a più di 5000 anni fa, è chiamato Devanagar, cioè la lingua parlata nelle terre (nagar) dei Deva (gli esseri di luce che vivono in altri pianeti).

“Studi recenti,” spiega il Maestro Muz Murray, *“fatti in Università indiane ed americane, hanno visto che i Mantra del Sanscrito risvegliano i centri dormienti del cervello ed hanno profondi effetti positivi, sia psicologici che fisiologici. Il suono e le vibrazioni sonore del Sanscrito, ripetuti regolarmente, cambiano gradualmente tutte le cellule del corpo; hanno una grande influenza anche su luoghi ed oggetti. C'è un'atmosfera diversa, più positiva, nelle stanze e nei luoghi dove i Mantra vengono praticati con continuità.”*

Oggi la scienza più evoluta concorda con la visione dei grandi mistici del passato, non esiste la materia solida e rigida, tutto vibra ed è in movimento, a velocità diverse tutto si muove. Niente è statico. Mai. Ogni oggetto è composto da atomi, a loro volta composti da particelle infinitesimali che possono manifestarsi come corpuscolo o onda, cioè vibrazione. L'energia che compone la materia si manifesta talvolta come onda e talvolta come particella, i Mantra sanscriti agiscono sulle onde che poi diventano forma e intervengono sulle forme in-formandole con un nuovo messaggio. In poche parole, se pronunciati bene i Mantra formano e in-formano l'energia sia quella invisibile sia quella visibile che comunemente chiamiamo materia.

Il mantra OM

“L'infinita potenzialità del suono”, spiega Paramahansa Yogananda (filosofo e mistico indiano), *“deriva dal Verbo Creativo OM, il cosmico potere vibratorio che sta dietro tutte le energie atomiche. Qualsiasi parola pronunciata con chiara consapevolezza e profonda concentrazione ha un valore materializzante. Il segreto risiede nell'elevazione del ritmo vibratorio della mente.”*

“Meditando sul suono OM la mente si fonde in esso e passa alla pura consapevolezza.” (Nadabindu Upanisad)

Il Mantra Om è il Mantra per eccellenza, il suono eterno e primordiale. Esso rappresenta la somma di tutti i suoni presenti nella manifestazione. La lingua sanscrita ha raggruppato in 50 suoni la tipologia delle vibrazioni universali dando vita ad altrettanti segni grafici che corrispondono alle lettere dell'alfabeto. Tra queste ce ne sono tre, che poi diventano due, e vedremo come, le quali praticamente li comprendono tutti. Questi suoni sono corrispondenti alle lettere A U M. Gli antichi saggi vedici avevano il raro talento di dire moltissime cose in forma essenziale (sutra). OM ne è un esempio. Spesso la semplice sillaba OM viene usata con questo scopo. OM è armonizzato con la pura essenza di tutte le vibrazioni, esso stesso è Vibrazione Cosmica: creazione, conservazione, dissoluzione. OM (AUM). Ascoltare o intonare l'OM ci aiuta anche a rilassarci consapevolmente, assumendo una postura comoda ma controllata, rilassata ma vigile, che permetta al respiro di fluire liberamente e profondamente. La posizione migliore è quella a

gambe incrociate del Loto nello Yoga, oppure sedere confortevolmente con la schiena dritta ma non rigida e il collo dritto con il mento appena abbassato. Il corpo, stressato da sforzi e tensioni, reagirà subito positivamente al suono dell'OM. La recitazione di OM può essere più o meno prolungata, ma è importante che termini con la vibrazione della M in tono più acuto del resto, come consonante labiale, prodotta a labbra chiuse. Il simbolo grafico della sillaba OM (AUM) è composto di tre tratti curvilinei, un semicerchio ed un punto.



Indica i tre stati di coscienza:

A = veglia associato alla Creazione e al corpo grossolano;

U = sogno associato alla Conservazione e al corpo sottile;

M = sonno profondo associato alla Dissoluzione, e al corpo sottile nonché alla Coscienza Suprema e la Totalità indifferenziata della Trimurti (triplice forma).

Il semicerchio sotto il punto indica l'infinito ed accenna al fatto che il pensiero limitato non può comprendere la profondità e l'altezza del punto che rappresenta la Coscienza assoluta. La curva inferiore più grande simboleggia lo stato di veglia, la curva piccola simboleggia il sogno mentre la curva superiore rappresenta l'inconscio o sonno profondo.

Nella forma contratta Om, la O rappresenta l'energia che sale dal primo Chakra (elemento Terra) al quinto Chakra (Spazio infinito); la M rappresenta la vibrazione serena ed auto-guarente della mente. Dopo una profonda inspirazione, iniziate una lentissima espirazione emettendo il suono O. Fatelo salire dall'interno, dal basso. Poi a metà espirazione chiudete le labbra senza serrarle ed emettete il suono M, che deve risuonare internamente nella testa simile ad un ronzio di api. Poi ricominciate con una successiva inspirazione e continuate. Fatelo sette volte e contate con le dite per non distrarvi.

Consigli per una corretta esecuzione dei Mantra

- Ritagliare almeno quindici minuti per ripetere i Mantra in sanscrito o delle altre affermazioni positive.
- Trovare una posizione comoda che si possa mantenere per almeno qualche minuto; è indispensabile mantenere la posizione il più possibile per favorire una comunicazione energetica scorrevole tra la mente conscia e quella inconscia.
- Svolgere la respirazione consapevole (nella modalità che porta maggior benessere)
- Chiudere gli occhi e respirare profondamente per tre volte ripetendo mentalmente:
 - energia dentro - durante l'inspirazione
 - problemi fuori - durante l'espirazione
- Dopo queste respirazioni di purificazione continuiamo con altre quattro respirazioni profonde
- Terminata la respirazione, ripetere con la propria voce i Mantra. Ogni parola va pronunciata lentamente e bisogna fare una pausa tra una parola e l'altra. Le parole pronunciate in successione rapida hanno effetto soprattutto sull'emisfero sinistro, la pausa permette la ricezione del messaggio anche da parte di quello destro che essendo emozionale è quello più sensibile, qui si annidano la

mBraining e TAI

mBbraining: le tecniche per allineare il pensiero, le emozioni e le azioni

“Tutti dicono che il cervello sia l’organo più complesso del corpo umano, da medico potrei anche acconsentire. Ma come donna vi assicuro che non vi è niente di più complesso del cuore, ancora oggi non si conoscono tutti i suoi meccanismi. Se nei ragionamenti del cervello c’è logica, nei ragionamenti del cuore ci sono le emozioni.” Rita Levi Montalcini, premio Nobel per la medicina (1986)

mBraining significa multi-brain, cioè cervelli multipli. Essi corrispondono a:

- Cervello della testa (encefalico, 100 miliardi di neuroni,)
- Cervello del cuore (cardiaco, con circa 100 mila neuroni)
- Cervello della pancia (viscerale, enterico, con 500 milioni i neuroni).

mBraining è un modello creato da Grant Soosalu e Marvin Okama, nel 2011, basato su almeno cinquecento studi ed evidenze scientifiche. In Italia Diego Divenuto, con Lifetime ha fondato mbraining.it per la certificazione di coach abilitati all’utilizzo delle tecniche mBIT-multiple Brain Integration Techniques per la creazione di: comunicazione, coerenza e armonizzazione dei tre cervelli. Secondo i creatori del metodo mBIT-multiple Brain Integration Techniques con mBIT (Tecniche per l’integrazione dei cervelli multipli) si interviene in ciò di cui le persone hanno più bisogno: un cambiamento produttivo all’insegna della trasformazione del nostro livello di consapevolezza. Non solo i tre cervelli ci sono sempre stati, ma li abbiamo sempre considerati a partire dalle pratiche meditative e dalla saggezza delle religioni spirituali, che affermano questa teoria da almeno 2.500 anni. La pratica mBIT parte dalla comunicazione dei tre cervelli, una comunicazione che possiamo rappresentare così:

1. Si coinvolge con il cuore (centro emotivo: cervello del cuore = emozione, percezione)
2. Si convince con la mente (centro mentale: cervello della testa = pensiero, valutazione)
3. Si persuade dando esempio e coerenza con le azioni (centro istintivo: cervello della pancia = motivazione, azione)

Una persona coinvolta non è detto che non abbia dei dubbi, non è detto che sia convinta. Anche se poi si convince, non è detto che sia “persuasa”. Per agire deve essere determinata a farlo e la determinazione viene dalla “pancia”. Con le scelte d’impulso (di pancia) non facciamo poi molta strada, ci aspettano i “sensi di colpa”. Neanche con decisioni “emotive” andiamo del tutto avanti: il rischio di una scelta, di una decisione cuore-pancia, potrebbe tralasciare gli aspetti della testa (pensiero razionale), circa l’utilità, l’impatto costi-benefici della scelta stessa. Le più recenti ricerche scientifiche quindi ci dicono che abbiamo 3 centri di intelligenza e disponiamo infatti di una rete neurale complessa, adattiva e perfettamente funzionante, un vero e proprio centro neuronale nel cuore e nella pancia, oltre che nella testa. I dati scientifici dimostrano che queste reti neurali possiedono qualità quali intelligenza e saggezza. Finalmente le conoscenze scientifiche si stanno allineando con le intuizioni provenienti dalle grandi tradizioni spirituali che da migliaia di anni ci parlano della presenza di tre formidabili intelligenze presenti dentro di noi. mBraining è un metodo rivoluzionario ed il suo scopo è di comprendere i fondamenti scientifici delle intuizioni viscerali, delle emozioni che giungono dal cuore e del potere creativo del cervello localizzato nella testa. Mbit è il nome dato a questi metodi che mirano ad armonizzare i tre cervelli e significa letteralmente “Tecniche per l’integrazione dei cervelli multipli”, mentre il sistema complessivo che mira all’utilizzo ottimale ed integrato dei nostri cervelli si chiama appunto mBraining. L’obiettivo è quello di favorire la conquista della “metacoscienza” (un livello superiore di coscienza più ampio, cioè la coscienza dell’essere coscienti!) che

induca ad una maggiore saggezza nel processo decisionale, nell'intraprendere azioni sia come individui che come gruppi, comunità e società. Questo metodo è stato ideato e sviluppato negli ultimi anni da Grant Soosalu e Marvin Oka, due importanti trainer e ricercatori australiani, attraverso il sapiente utilizzo di efficaci metodologie come la PNL, la linguistica cognitiva e il modellamento comportamentale. Il sistema mBraining insegna come entrare in relazione e comunicare con l'intelligenza innata dei nostri cervelli e tutta una serie di tecniche pratiche e facili da apprendere per aumentare la qualità della tua vita e migliorare le performance professionali. I vantaggi derivanti dalla Tecnica mBIT sono:

- Sviluppo dell'intuizione, delle sensazioni corporee e consapevolezza di sé
- Migliori capacità di decisione making e di problem solving
- Migliore gestione delle emozioni e dello stress
- Più coraggio, motivazione ed efficacia personale
- Più efficace gestione di abitudini negative e compulsive
- Migliore salute e benessere nella vita quotidiana
- Rafforzamento della leadership sia situazionale sia trasformativa
- Empowerment personale ed organizzativo
- Miglioramento delle capacità di negoziazione fra le parti
- Supporto alle attività di vendita con attenzione alla relazione
- Migliore capacità di ascolto e comunicazione interpersonale ed intrapersonale
- Aumento della creatività e della visione di insieme
- Miglioramento capacità di analisi e sintesi
- Sviluppo capacità di team building e di team working

È possibile trovare sapienti consigli su come generare livelli di saggezza più profondi in quasi tutte le discipline improntate alla spiritualità e molte visioni filosofiche. Le Antiche Tradizioni hanno diversi punti in comune; ad esempio la filosofia taoista cinese sostiene che esistono tre menti, intelligenze o centri di energia all'interno del corpo chiamati i 3 Tan Tien. Quello superiore si trova all'interno del cervello (testa), quello intermedio nel cuore e quello inferiore nell'addome. Gurdjieff, filosofo e mistico di origini armene, ha studiato numerose comunità spirituali alla ricerca di una conoscenza profonda ed esoterica e sosteneva che abbiamo tutti 3 cervelli: uno intellettuale, uno emozionale ed uno intuitivo preposto a regolamentare il corpo ed i suoi movimenti. L'idea che l'uomo possieda 3 intelligenze o 3 anime è presente nella filosofia di base di molte religioni a livello mondiale.

Ma da cosa è formato un cervello?

- Neuroni e gangli molto numerosi inclusi neuroni sensitivi e motoneuroni
- Cellule neurali con interneuroni e neuroni che dialogano con altri neuroni
- Cellule di supporto e componenti quali cellule gliali astrociti proteine eccetera
- Attributi funzionali: percezione/assimilazione delle informazioni, elaborazione, archiviazione dei ricordi e accesso ad essi
- Capacità di mediare riflessi complessi tramite un sistema nervoso intrinseco (capacità per dirigere la quale non è necessario il cervello della testa poiché funziona anche in sua completa assenza) un magazzino chimico di neurotrasmettitori (quelli che si trovano nel cervello della testa si trovano anche in quelli della pancia e del cuore)

Ho scelto di “unire” questi due approcci, mBraining e TAI (Tecniche di Alchimia Interiore) proprio perché hanno la stessa base teorica ed un fine comune: l’armonizzazione di questi 3 nuclei così importanti, “i nostri tre cervelli”, quello cerebrale (encefalo), quello cardiaco (cuore) e quello enterico (intestino).

I 3 Dantian ed i 3 cervelli: corrispondenze

Come in mBraining esistono 3 cervelli, così nella teoria di TAI i 3 Dantian corrispondono alle tre Menti, Alta, Media e Bassa. Il Dantian letteralmente significa “campo (tian) di cinabro (dan)” ed è, nella fisiologia della Medicina tradizionale cinese, il luogo nel corpo dove il *chi* o *Qi* (l’energia vitale) viene conservato, accumulato e dal quale poi si irradia nel sistema dei meridiani del corpo. Vediamoli nel dettaglio.

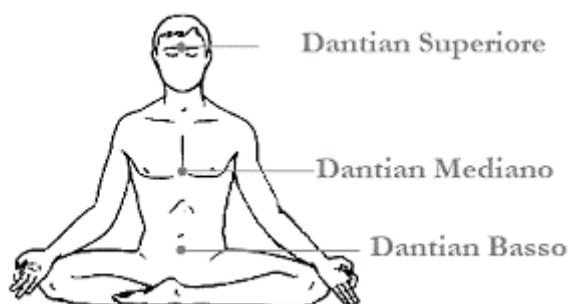


Figura 17: I 3 Dantian (fonte www.masterself.it)

Primo cervello

È quello che tutti conosciamo come encefalo e si trova nel cranio. I ricercatori, partendo dalla teoria di Paul MacLean, ritengono che il primo cervello sia costituito a sua volta da tre parti sovrapposte, ciascuna delle quali si differenzia per forma, struttura, chimica e funzionamento. Queste tre parti riflettono lo sviluppo della storia evolutiva dell'uomo. Le tre formazioni, ben integrate tra loro, costituiscono un unico organo e l'ordine gerarchico dei tre cervelli ci comunicano importanti informazioni sull'evoluzione e sulla struttura del cervello stesso. Il tronco encefalico è stato il primo ad evolversi 500 milioni di anni fa, segue il midollo spinale e quindi in diretto collegamento con la spina dorsale. È definito **cervello rettiliano** perché assomiglia al cervello dei rettili che costituisce la maggior parte di materia grigia nelle lucertole e nei coccodrilli. Regola i movimenti involontari della vita vegetativa come battito cardiaco, respirazione, escrezione e la temperatura corporea. Il cervello rettiliano, il più antico, è la sede degli istinti primari, delle funzioni corporee autonome, del territorio, della conquista e della difesa, dei comportamenti che riguardano l'accoppiamento, la risposta attacco-fuga ed anche quelli che avvengono in gruppo e che formano le gerarchie sociali. I rettili, creature a sangue freddo, hanno solo questa parte; negli esseri umani (che conservano le stratificazioni dell'evoluzione) quest'istanza può esser considerata la parte animale e la più arcaica, a contatto con gli istinti primordiali e le reazioni autonome, ma anche di quelle più complesse come la competizione, in totale assenza di coscienza morale.